

# 熱中症予防withコロナ

6月15日に室蘭市は新たにコロナウイルス感染者が1名出たことを発表しました。緊急事態宣言が解除になり、徐々に日常生活が戻りつつありますが、今後も気を緩めずに感染予防を徹底しましょう！合わせて気を付けたいのは“熱中症”気温、湿度が高くなってきています。又、マスクを装着する事で喉の渇きにも気が付きづらくなってしまいますので、意識してこまめな水分摂取と適度な塩分摂取

七月に入り、夏本番となりますが皆様いかがお過ごしでしょうか。コロナウイルス感染拡大もだいぶ落ち着いてきた様で、都道府県間の往来自粛も解除され外出される方も多いかと思いますが、まだ油断をせずに出る際にはマスクの着用、帰宅時には手洗い・うがいを行って、しっかり予防していきましょう。又、気温と湿度が高くなって来るこの季節、コロナウイルスの他にも気をつけたいのが熱中症と食中毒です。食べ物の扱いには十分注意しましょう。暑い夏を元気に乗り切りましょう。



## デイサービスセンター

# みたらの杜通信



令和2年 7月号  
第3号

発行責任者 森岡 亮 二  
作成担当者 澤田 恵美子

### まん延予防の取り組み

- ★ 咳エチケット
- ★ 手を洗おう
- ★ 今は距離を取って
- ★ 換気しよう
- ★ 密接を避けよう
- ★ 密閉を避けよう

を心がけましょう！！



### 新しい生活様式における

### 熱中症予防

- ★ 暑さを避ける～部屋の温度、服装の調整
- ★ こまめに水分補給をする
- ★ 適宜マスクを外す  
～屋外で他者と十分な距離を取れる時等
- ★ 日頃から健康管理をする
- ★ 暑さに備えた体作り



## 行事食とおやつ

今月の行事食は“ちらし寿司”えび、五目、かに風味、鮭、とっぴこの5種類♪♪そうめん汁とおかず3品盛りもついて、ボリューム満点！！



海老散らし寿司

おやつは  
ムース♪



## レクリエーション☆



ストラックアウト  
足バージョン

みたらの杜では毎日、機能訓練を兼ねて様々なレクリエーションを行っています。的を狙ったり、両腕をしっかりと動かし可動域を広げたり、楽しみながら行っています。



箱入りなおちゃん



マグネットダーツ



お手伝いして頂き、とてもたすかっています！  
いつもありがとうございます♡

### お知らせ

7月の床屋さんは“7月6日～7月9日”です♪  
行事と行事食は“7月13日～7月17日”です  
(^-)-☆ 7月は夏祭りです！！

